

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ СОШ № 1»**

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
/Чойбсонова В.Ц./

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «ПСОШ № 1»
/Б.А. Ринчино/

«__» _____ 2018 года

«__» _____ 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс) 4 (начальное общее)
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 68 Уровень базовый
(базовый, профильный)

Учитель Борисов Александр Иванович

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

РАССМОТРЕНО на МО
учителей физической
культуры
Протокол №__ от
«__» _____ 2018г.
Руководитель МО

Доржиев А.А.

с. Петропавловка, 2018 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании» «№ 273-ФЗ»
- ✓ Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования (от 6 октября 2009 г. N 373 в ред. приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);
- ✓ Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- ✓ Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2018/2019 учебный год (Приказ Минобрнауки № 15 от 26.01.2017 г. с изменениями от 5.06.2017 № 629);
- ✓ Письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».
- ✓ Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189.
- ✓ Постановления Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- ✓ Учебного плана муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Петропавловская средняя общеобразовательная школа № 1» Джидинского района, Республики Бурятия на 2018-2019 учебный год.
- ✓ Положения о рабочих программах учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МАОУ «Петропавловская СОШ №1» (30.08.2018 г.)

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 4 классов направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной активности.

Содержание программы курса физической культуры в 4 классе

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – частично заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за особенностей климатических условий. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры». В вариативную часть программы добавлен национально-региональный компонент, который представлен подвижной игрой «Русская лапта». Особенностью реализации данного компонента программы является его интеграция с разделом программы кроссовая подготовка.

Описание места учебного предмета

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части (базовую и вариативную). Общий объём учебного времени составляет 102 часов. Тематически план разработан на 2 учебных часа в

неделю (68 часов) в связи с особенностями прохождения данного курса в образовательном учреждении (1 час в неделю проводится классными руководителями согласно разработанных ими рабочих программ). В вариативную часть интегрирован национально-региональный компонент.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты, которые способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Русская лапта». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Кроссовая подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта. Необходимые изменения вносятся в раздел «Лист изменений» данной рабочей программы с согласованием с заместителем директора по научно-методической работе.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах, во дворе и на улице).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с

опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на

другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки

Развитие координации: движение по пересеченной местности с преодолением объектов рельефа разными способами: прыжком, шагом, ползком; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спуск с горы змейкой, прыжками, подъем в гору с альпенштоком. Изменение длины шага от крутизны склона с опорой на руки.

Развитие выносливости: передвижение по дистанции в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень).

Русская лапта (национально-региональный компонент программы)

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями, жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу, на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ознакомление с целями и задачами комплекса. Регистрация в личном кабинете на официальном сайте комплекса (gto.ru). Виды испытаний: обязательные и по выбору. Подготовка к выполнению согласно возрастным групп установленным нормативным требованиям по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Составление коллективной заявки на класс с прохождением медицинского осмотра. Выполнение тестовых нормативов на базе центра тестирования Джидинского района (согласно предложенного графика).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

- ✓ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в российской армии;
- ✓ о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- ✓ о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- ✓ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- ✓ вести дневник самонаблюдения;
- ✓ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- ✓ подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- ✓ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- ✓ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потерностях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа,				18	15	10

согнувшись, кол-во раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Кросс 2 км	Без учета времени			Без учета времени		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- ✓ старт не из требуемого положения;
- ✓ отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- ✓ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ✓ несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 4 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Календарно-тематическое планирование

Учебно-тематический план для 4 классов

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	28	8			16
3	Подвижные игры с элементами	24		6	6	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	8			8	
5	Лыжная подготовка	6			6	
6	Кроссовая подготовка	10	4			8
7	«Русская лапта»**	12	4			8
	Всего часов:	68	18	14	20	16

Примечание: При неблагоприятных погодных условиях согласно требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" кроссовая подготовка может быть заменена подвижными играми в спортивном зале. Национально-региональный компонент программы (русская лапта) интегрирован с уроками кроссовой подготовки.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата проведения	Содержание урока	Виды и формы контроля	Домашнее задание
І четверть					
Легкая атлетика (8 ч), кроссовая подготовка (4 ч), подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч)					
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Бег с высокого старта. О.Р.У. Бег 30 м.	4.09	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Упражнения на повышение подвижности суставов. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта по легкоатлетическим дорожкам. Старт, разгон.	Текущий	Комплекс упражнений № 1
2	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 30 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	08.09	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие скоростных качеств, совершенствование техники бега на 30 метров. Высокий старт. Эстафеты с пробеганием отрезка 15-20 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест бег на 30 м.	Комплекс упражнений № 1
3	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 60 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	11.09	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие скоростных качеств, обучение техники бега на 60 метров. Бег по дистанции. Эстафеты с пробеганием отрезка 15-20 м. с передачей эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Замер временного показателя.	Комплекс упражнений № 1
4	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей	13.09	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие координационных способностей. Бег с поворотом по команде. Медленный поворот. Поворот с	Текущий. Тест бег 3x10 м.	Комплекс упражнений № 1

			наклоном на скорости. Встречная эстафета по дорожкам. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
5	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Подвижные игры	18.09	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимальной скорости передвижения. Многоскоки. Дыхание во время бега. Подвижные игры «Воробы и вороны»	Текущий.	Комплекс упражнений № 1
6	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Подвижные игры. Прыжок в длину с места.	20.09	Упражнения на основные группы мышц. Бег с изменением скорости на дистанции. Много скоки. Подвижные игры «Воробы и вороны». Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Прыжок в длину с места»	Комплекс упражнений № 1
7	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Подвижные игры. Метание малого мяча на дальность.	25.09	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимального маршрута движения. Подвижные игры «Минифутбол». Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Метание мяча на дальность»	Комплекс упражнений № 1
8	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Подвижные игры. Бег на дистанции 1000 м.	27.09	Упражнения на основные группы мышц. Демонстрация оптимального темпа передвижения на дистанции Подвижные игры «Минифутбол». Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1
9	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по дистанции. Игра «Лапта»	02.10	Техника безопасности во время движения по кроссовой дистанции. Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления препятствий. Правила игры в лапту. Способы хвата биты.	Текущий	Комплекс упражнений № 2

10	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	04.10	Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления препятствий. Выбор оптимального темпа передвижения. Правила начисления очков. Особенности организации игры на улице. Способы ловли.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
11	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	09.10	Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления вертикальных препятствий. Ускорения и замедления на дистанции. Способы отбивания мяча битой. Способы самостоятельного деления на команды. Розыгрыш кона.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
12	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1,5 км. Игра «Русская лапта»	11.10	Упражнения на основные группы мышц. Техника спуска со склона различными способами. Игра в лапту на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
13	Техника безопасности во время проведения спортивных и подвижных игр. ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	16.10	Техника безопасности во время преодоления препятствий. Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Ведение правой и левой рукой. Передача мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
14	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры.	18.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Стойки и передвижения шагом, бегом. Изменение направления движения. Движение с мячом в соревновательном темпе.	Текущий	Комплекс упражнений № 2

15	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры («Счет». «Смена направлений»)	23.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Передвижения с мячом с изменением направления движения по команде. Передача мяча с отскоком и без. Ведение мяча с отвлечением внимания на выполнение других действий.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
16	ОРУ, Техника передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Эстафеты с баскетбольными мячами.	25.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Передача мяча напарнику от груди двумя руками с отскоком и без него. Передача мяча в эстафете с усложненными заданиями.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
17	ОРУ. Техника броска баскетбольного мяча. Подвижные игры с баскетбольными мячами («Салки с мячами», «Выбей мяч»).	30.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Бросок мяча в цель одной или двумя руками от груди. Игры на технику ведения мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
18	ОРУ. Техника броска баскетбольного мяча. Подвижные игры с баскетбольными мячами («Передача», «Выбей мяч»).	01.11	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Передача и ведение мяча с сопротивлением.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
II четверть Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч), гимнастика с элементами акробатики (8 ч)					
19	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Снайпер»	13.11	Передвижения с мячом с изменением направления движения по команде. Строевые приемы и упражнения. Передача мяча с отскоком и без. Ведение мяча с отвлечением внимания на выполнение других действий.	Текущий	Комплекс упражнений № 2

20	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Перестрелка».	15.11	ОРУ. Ведение мяча с передачей в парах. Эстафеты с бросками мяча по кольцу. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест наклон туловища.	Комплекс упражнений № 2
21	ОРУ. Техника передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Эстафеты с баскетбольными мячами.	20.11	ОРУ. Передача мяча в тройках на точность и скорость. Эстафеты с ведением и броском мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
22	ОРУ. Техника броска баскетбольного мяча. Подвижные игры с баскетбольными мячами («Салки с мячами», «Выбей мяч»).	22.11	ОРУ. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Игры на совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
23	ОРУ. Техника броска баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами.	27.11	ОРУ. Броски мяча по кольцу в движении. Бег 3х10м. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
24	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами.	29.11	ОРУ. Техника ведения мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Акробатические упражнения	4.12	ОРУ с предметами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
26	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	6.12	Перестроения в три шеренги. Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Развитие силовых способностей. Равновесия, кувырки, стойка на лопатках. Лазанье по канату в два и три приема.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
27	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	11.12	Перестроения в колонну по четыре. Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Стойка на лопатках, перевороты,	Текущий	Комплекс упражнений № 2

			полушпагат, упоры. Простые связки элементов.		
28	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на высокой перекладине.	13.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий. Тест подтягивание на перекладине.	Комплекс упражнений № 2
29	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения на параллельных брусьях.	18.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Развитие силовых способностей. Подготовка к выполнению комбинаций на снарядах. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
30	Строевые приемы и упражнения. ОРУ. Выполнение комбинаций	20.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Выполнение комбинаций. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
31	Строевые приемы и упражнения. ОРУ. Выполнение комбинаций	25.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Выполнение комбинаций. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
32	Строевые приемы и упражнения. ОРУ. Выполнение комбинаций	27.12	Выполнение комбинаций по индивидуальным возможностям учащихся. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
III четверть					
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч), лыжная подготовка (6 ч), подвижные игры с элементами спортивных игр (8 ч)					
33	ОРУ. Техника передачи волейбольного мяча. Эстафеты с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол»	15.01	Строевые приемы и упражнения. Верхняя передача мяча. Стойки при приеме и передаче мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

34	ОРУ. Техника нижней передачи мяча. Эстафеты с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол».	17.01	Упражнения направленные на овладение техникой приема и передачи мяча. Передача в парах. Эстафеты с бросками волейбольного по кольцу.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
35	ОРУ. Техника верхней и нижней передачи мяча. Эстафеты с волейбольными мячами.	22.01	Упражнения направленные на технику владения мячом. Передача мяча в тройках с перестроением. Эстафеты с передачей и броском волейбольного мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
36	ОРУ. Техника подачи мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол».	24.01	Упражнения направленные на технику передачи мяча. Передачи мяча в парах. Игры через сетку в парах.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
37	ОРУ. Техника передачи мяча. Эстафеты с мячами. Подвижные игры.	29.01	ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Бег 3x10м. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий. Тест прыжок в длину с места.	Комплекс упражнений № 1,2
38	ОРУ. Техника подачи мяча. Эстафеты с волейбольными мячами.	31.01	ОРУ. Техника подачи мяча. Прыжок в высоту с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий. Тест прыжок в длину с места.	Комплекс упражнений № 1,2 Приготовить одежду для занятий лыжной подготовкой.
39	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Ходьба по дистанции.	5.02	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Способы переноски лыжного инвентаря. Строевые приемы. Работа рук при отталкивании.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
40	Попеременный одношажный ход. Ходьба по Дистанции.	7.02	Строевые приемы. Развороты. Передвижение по дистанции попеременными ходами. Ходьба без палок.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
41	Одновременный одношажный и бесшажный ходы. Ходьба по дистанции.	12.02	Строевые приемы. Передвижение по дистанции одновременными ходами. Ходьба без палок.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

42	Торможения плугом и соскальзыванием. Ходьба по дистанции.	14.02	Подъемы и спуски. Прохождение отрезка дистанции оптимальным способом передвижения.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
43	Подъемы лесенкой и елочкой. Ходьба по дистанции.	19.02	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции. Игра «Кто дальше». Коньковые ходы.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
44	Ходьба по дистанции.	21.02	Выбор оптимальной скорости передвижения с использованием усвоенного арсенала разновидностей ходов. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
45	ОРУ. Техника передачи волейбольного мяча. Эстафеты с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол»	26.02	Строевые приемы и упражнения. Верхняя передача мяча. Стойки при приеме и передаче мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
46	ОРУ. Техника нижней передачи мяча. Эстафеты с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол».	28.02	Упражнения направленные на овладение техникой приема и передачи мяча. Передача в парах. Эстафеты с бросками волейбольного по кольцу.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
47	ОРУ. Техника верхней и нижней передачи мяча. Эстафеты с волейбольными мячами.	5.03	Упражнения направленные на технику владения мячом. Передача мяча в тройках с перестроением. Эстафеты с передачей и броском волейбольного мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
48	ОРУ. Техника подачи мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол».	7.03	Упражнения направленные на технику передачи мяча. Передачи мяча в парах. Игры через сетку в парах.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
49	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Снайпер»	12.03	Передвижения с мячом с изменением направления движения по команде. Строевые приемы и упражнения. Передача мяча с отскоком и без. Ведение мяча с отвлечением внимания на выполнение других действий.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

50	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Перестрелка».	14.03	ОРУ. Ведение мяча с передачей в парах. Эстафеты с бросками мяча по кольцу. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
51	ОРУ. Техника передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Эстафеты с баскетбольными мячами.	19.03	ОРУ. Передача мяча в тройках на точность и скорость. Эстафеты с ведением и броском мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
52	ОРУ. Техника броска баскетбольного мяча. Подвижные игры с баскетбольными мячами («Салки с мячами», «Выбей мяч»).	21.03	ОРУ. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Игры на совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
IV четверть Кроссовая подготовка (8 ч), легкая атлетика (8 ч)					
53	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по дистанции. Игра «Лапта»	2.04	Техника безопасности во время движения по кроссовой дистанции. Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления препятствий. Правила игры в лапту. Способы хвата биты.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
54	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	4.04	Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления препятствий. Выбор оптимального темпа передвижения. Правила начисления очков. Особенности организации игры на улице. Способы ловли.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
55	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	9.04	Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления вертикальных препятствий. Ускорения и замедления на дистанции. Способы отбивания мяча битой. Способы самостоятельного деления на команды. Розыгрыш кона.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

56	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1,5 км. Игра «Русская лапта»	11.04	Упражнения на основные группы мышц. Техника спуска со склона различными способами. Игра в лапту на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
57	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1,5 км. Игра «Русская лапта»	16.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
58	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	18.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
59	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	23.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
60	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	25.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
61	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Бег с высокого старта. О.Р.У. Бег 30 м.	30.04	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Упражнения на повышение подвижности суставов. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта по легкоатлетическим дорожкам. Старт, разгон.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
62	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 30 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	7.05	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие скоростных качеств, совершенствование техники бега на 30 метров. Высокий старт. Эстафеты с пробеганием отрезка 15-20 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
63	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 60 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	14.05	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие скоростных качеств, обучение техники бега на 60 метров. Бег по дистанции. Эстафеты с	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

			пробеганием отрезка 15-20 м. с передачей эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
64	ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Развитие координационных способностей	16.05	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие координационных способностей. Бег с поворотом по команде. Медленный поворот. Поворот с наклоном на скорости. Встречная эстафета по дорожкам. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
65	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	16.05	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимальной скорости передвижения. Многоскоки. Дыхание во время бега. Подвижные игры «Воробы и вороны»	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
66	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Подвижные игры. Прыжок в длину с места.	21.05	Упражнения на основные группы мышц. Бег с изменением скорости на дистанции. Много скоки. Подвижные игры «Воробы и вороны». Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
67	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Подвижные игры. Метание малого мяча на дальность.	23.05	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимального маршрута движения. Подвижные игры «Минифутбол». Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
68	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Подвижные игры. Бег на дистанции 1000 м.	23.05	Упражнения на основные группы мышц. Демонстрация оптимального темпа передвижения на дистанции. Подвижные игры	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

			«Минифутбол». Подготовка к сдаче норм ГТО.		
--	--	--	--	--	--

